

「BUC」のことがよかった！

**Q** BUCのリワークプログラムを経て復職を果たされた方々に、お集まりいただきました。まず、プログラムのどのような点が復職に役立ったと感じていますか？

**A** 僕の場合、二つあります。一つは「今までの自分を振り返る」というプログラムです。自分の病歴って、振り返るだけでもつらいし怖いから、普通はなかなか振り返らないものです。でも、「自分にどういふ心理的傾向があつて、どういふところでつまづいてうつ病になつたのか？」ということをしつかり認識しておくことは、再発防止のためにすごく重要なんですよ。

それと、BUCで「アサーション」（自分と相手を尊重する表現技法）の基本が学べたことで、以前よりもうまく人とコミュニケーションできるようになりました。

復職後の人間関係にすごく役立っています。

**B** どのプログラムがというよりも全体的にですが、一緒に参加しているほかのメンバーが少しずつ元気になる姿を目の当たりにすることで、気持ちが楽になりました。「私もあんなふうに回復していくことができるんやな」と思えたんです。

**C** 僕は、プログラムの中でCBT（認知行動療法）の基礎を学んだことで、自分の認知の歪みに気付くことができました。悪いことをまず予想して、「そうならないように」と行動する傾向が強くて、その傾向が昂じて、予想した「悪いこと」がいま起きているかのような感覚になつてしまい、それでうつを発症したんだと思うんです。ここでマインドフルネス瞑想を覚えて「いまここ」に意識を集中するようになったら、その傾向が薄れてきて、気持ちが落ち着きました。それが復職後にも役立っています。

**D** 私は、フオローアッププログラムにすごく助けられています。自分の状態とか気持ちを人に伝えるのが苦手なのですが、ここにきてほかの人たちが自分のことを人に話している様子を見て、「あ、こんなふうに自分のことを人に伝えたらいいんだ」と気付くことがよくあります。

**Q** AさんとBさんは、お二人とも一度目の休職のときは休養しただけで復職し、二度目の休職に際してBUCのリワークプログラムを受けました。どのような違いがありましたか？

**A** 僕は一度目の休職については「自力で復職した」というイメージがすごく強いです。会社の上司や先輩はうつになつたことがない人ばかりなので、「相談しても、どうせわかしてもらえないだろう」という思いがあつて、相談もしませんでしたし……。だから、最初

の休職のときはすごい孤独感がありました。それに対して、BUCでは同じ病気で同じように悩んできた、相談したり励まし合つたりする仲間がたくさんいました。これはすごく心強かつたですね。

**B** 私の場合、一度目のときは「私は疲れ過ぎたからうつになつて休職した。だから、休養して疲れが取れば元に戻るはずだ」という思いがありました。そのため、復職後の働き方が休職前とまったく同じだったんです。認知の歪みや行動パターンがまったく変わらないまま復職したので、当然、またしんどくなつていきました。二回目の休職をしたときには、一回目よりもしんどさがさらに強まっていたんです。リワークプログラムを受けようと思つたのも、そのためでした。

いまは、BUCで勉強したことをファイルにまとめてあるので、それをたまに見直したりすると、「最近自分は忙しすぎだ。少し休まない」と気付いたりします。



精神保健福祉士 / 藤井朋広  
(ふじい ともしろ)